La clubul Avîntul

Instructorii voluntari — mereu in atenție

Instructorul sportiv, „om de bază" cum se spune, al consiliului asociației sportive, joacă un rol deosebit în activitatea asociațiilor noastre. Indeosebi acolo unde nu există antrenori calificați, instructorul voluntar este „sufletul" intregii activități sportive. In raionul „16 Februarie" din Capitală, activitatea instructorilor sportivi se face mai mult simțită decît în alte părți.

Prof. EUGEN FLEȘARIU, secretarul tehnic al clubului sportiv „Avîntul" 16 Februarie, ne-a vorbit pe larg despre activitatea acestora.

— Noi ne bazăm foarte mult pe sprijinul instructorilor voluntari pe ramură de sport, deoarece în asociațiile din raionul nostru avem foarte puțini antrenori: 22. In schimb, numărul instructorilor sportivi din asociații este satisfăcător: 210. Numai anul acesta am reușit să formăm în asociații 101 instructori pe ramură de sport, 30 în comunele ce aparțin de raion și 27 în școlile profesionale „Semănătoarea" și „Mașini electrice".

— Cum ați depistat viitorii instructori?

— In asociațiile sportive din Capitală, precum și în cele din comune consiliile asociațiilor sportive respective au muncit temeinic pentru recrutarea de „candidați" în munca de instructori sportivi. Era, în primul rînd, interesul consiliilor asociațiilor de a propune pe cei mai buni tineri. Sportivii cunoscuți, care se bucură de autoritate, muncitorii fruntași în producție și... nelipsiți de pe terenurile de sport, aceștia au stat în atenția asociațiilor, atunci cînd s-a pornit la acțiunea de formare a instructorilor. In școlile din raion profesorii de educație fizică, în colaborare cu consiliile asociațiilor sportive, au ales dintre elevi pe cei mai bine dotați fizic și cu înclinații către sport. In comuna Dragomirești, de pildă, la Centrul școlar horticol, profesorul de educație fizică Mircea Tabacu a reușit să formeze anul acesta 30 de instructori sportivi. Rezultate bune au obținut în această privință și consiliile asociațiilor sportive Confecția, Semănătoarea, Pasteur, B.T.A., și altele. Succesele obținute de aceste asociații se datoresc fără îndoială și aportului adus de instructorii voluntari Polixenia Preda, Aristotel Lascăr, Ion Luță, Eugen Văleanu etc.

— Cum se face, practic, pregătirea instructorilor sportivi?

— Pregătirea instructorilor pe ramură de sport se face prin participarea lor la 3 ședințe teoretice, după care asistă la cel puțin 12 antrenamente ale unor echipe. Apoi, examenul. In școli, pregătirea practică se face la lecțiile de curs, iar cea teoretică în afara orelor. Urmează, bineînțeles, examenul scris și oral. Instructorii de turism participă la 7 ședințe teoretice, apoi se fac lecții practice, pe teren, lecții de orientare turistică, organizare de excursii și, în final, examenul.

Activiștii consiliului raional UCFS, profesorii și metodiștii noștri nu-și consideră însă misiunea încheiată o dată cu examenul. Instructorii sportivi din asociații, de la sate, cei din școli, precum și instructorii de turism sînt sprijiniți permanent în munca lor de activul consiliului raional. sînt prezenți de asemenea, la ședințele săptămînale ale comisiei raionale de turism. Instructorii pe ramură de sport participă la ședințele cabinetului metodic al clubului Avîntul, în care se discută materiale de metodică a educației fizice. Se face cu acest prilej un util schimb de experiență și se trasează jaloanele pentru viitoarele competiții sportive.

Interviu luat de
R. CĂLĂRĂȘANU

CONCURS PENTRU „INSIGNA DE POLISPORTIV" LA A. S. POLITEHNICA-TIMIȘOARA

Peste 1000 de studenți timișoreni sînt angrenați, în momentul de față — ca urmare a rodnicei activități depuse de consiliul asociației sportive Politehnica — în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv". Pînă în prezent s-au desfășurat probele de atletism (100 m, aruncarea greutății, săritura în lungime). Au început pregătirile, sub conducerea asistentului Mircea Oprea, pentru învățarea exercițiilor de gimnastică cuprinse în programul „Concursului", urmînd ca probele să fie date pînă la sfîrșitul anului.

A. ARNĂUTU — coresp.

Noutăți de la A. S. Vulcan

PESTE 200 DE TINERI CU 3—5 PROBE INDEPLINITE

Angrenarea tineretului de la uzina Vulcan din Capitală în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" este un obiectiv de care consiliul asociației sportive de aici — președinte Ion Didilescu — îl îndeplinește cu cinste. Așa se explică faptul că pînă la începutul acestei luni, un mare număr de muncitori, 232, au trecut între 3 și 5 probe.

Fruntași în îndeplinirea normelor „Insignei" sînt atît sportivii din secțiile de performață ale asociației Vulcan precum și tinerii din grupele sportive care participă, îndeosebi, la competițiile de mase. În cele mai multe secții pe ramură de sport tinerii care activează în cadrul lor mai au de trecut una sau cel mult două probe — tir și schi. În această situație sînt secțiile de lupte (din campionatul republican), fotbal (seniori și juniori — camp. orășenesc categ. I), rugbi (camp. de calificare) și volei (camp. de calificare).

Printre grupele sportive evidențiate atît pentru mobilizarea unui mare număr de muncitori la concursurile „Insignei" cît și pentru obținerea unor rezultate bune se numără: „fonta", „sculăria", „mecanic șef" și „modelărie". Cum au ajuns aceste grupe sportive pe primele locuri ale „clasamentului"? Prin hărnicia și pasiunea pentru sport a tuturor factorilor răspunzători pentru activitatea sportivă. Organizatorii de grupe precum și tovarășii din birourile organizațiilor de bază U.T.M din aceste sectoare de muncă sînt mari iubitori ai sportului iar majoritatea membrilor UCFS din grupele respective sînt prezenți mereu la manifestațiile sportive organizate la uzina Vulcan.

Accentul se pune acum pe întrecerile de tir (concursurile au loc în fiecare miercuri la poligonul Herăstrău) și pe unele probe care se pot îndeplini în sală. „Cînd vor fi condiții de practicarea schiului, nu va fi neglijată nici această probă — ne spunea tehnicianul asociației, G. Chirulescu. Pînă atunci, tinerii noștri vor participa la probe de sală ca: gimnastica, tir tracțiune etc."

Să vă prezentăm pe cîțiva dintre viitorii purtători ai „Insignei de Polisportiv" de la Vulcan și rezultatele care figurează în dreptul numelor lor în evidența asociației:

NUMELE	GRUPA SPORTIVĂ	VIRSTA	GIMNASTICA	CROS	TRIATLON			TRACTIUNE	INOT	TIR
					100 m	LUNG.	GREUT.			
C. BUCUR	FONTĂ	26	BINE	SUB 4 min	12,6 sec	4,50 m	10,45 m	8	—	—
I. SPERIATU	FONTĂ	19	BINE	SUB 4 min	14,2 sec.	4 m	11,15 m	10	—	—
I. OACHEȘ	MECANICĂ GREA	27	—	sub 4 min	12,8 sec	4,50 m	10 m	8	f. bine	—
V. ION	TRANSPORT	25	BINE	—	12,3 sec.	4,50 m	9,15 m	9	—	35 p
I. STAN	MONTAJ ARMĂTURI	27	BINE	sub 4 min	—	—	—	8	—	42 p

ZILNIC, INTRECERI DE HALTERE

Întrecerile Spartachiadei de iarnă a tineretului sînt în plină desfășurare și la asociația sportivă Vulcan. Cei mai mulți participanți se înregistrează la concursurile de haltere ce au loc zilnic, după terminarea lucrului, la locul de muncă. Aceste întreceri, tradiționale la Vulcan, atrag sute de muncitori, vîrstnici și tineri deopotrivă. Printre grupele sportive evidențiate în mobilizarea participanților la concursuri se află „modelăria" (au participat toți muncitorii), „mecanic șef" etc.

In ultimele concursuri de haltere din cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului, s-au evidențiat o serie de muncitori... vîrstnici. Pe panourile unde au fost afișate rezultatele au ocupat locuri fruntașe la ridicarea greutății de 45 kg, printre alții: maistrul P. Dragușin (50 de ani) a ridicat haltera de 20 de ori, strungarul C. Uție (58 de ani) 14 ori, rutieristul I. Dragusin (54 de ani) 12 ori

Bravo lor!

T. R.

Să ne facem singuri o săniuță!

In timpul iernii săniușul constituie una dintre marile bucurii ale copiilor. O dată cu prima zăpadă apar pe străzile orașelor, în parcuri, pe ulițele satelor, zeci de copii care alunecă la vale, veseli și gălăgioși, conducîndu-și cu măiestrie săniuțele. Deci săniuța devine pe tot timpul iernii unul din mijloacele principale de joacă și sport. De altfel, întrecerile de săniuțe au fost incluse de la început în concursurile Spartachiadei de iarnă a tineretului. Și cum fiecare tînăr este dornic să concureze pe o săniuță cît mai bine construită, dăm o serie de indicații în această direcție.

SFATURI PRACTICE

O săniuță — confecționată în principal din lemn — trebuie să satisfacă prin construcție următoarele condiții: a) să ofere concurentului o poziție comodă; b) să aibă o bună rezistență la solicitări mari (în special la hopuri sau viraje); c) să-și mențină stabilitatea pe teren accidentat și îndeosebi la viraje; d) să fie ușoară în greutate, pentru a putea fi condusă (cîrmită) cu ușurință și a nu constitui o povară la urcuș; e) să aibă o alunecare bună.

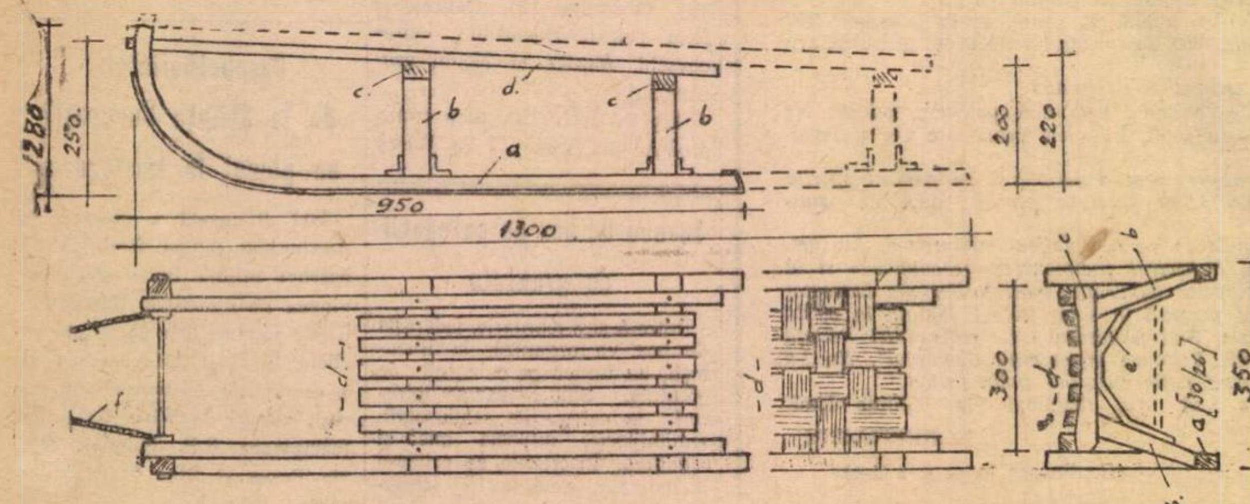
O săniuță nu este greu de construit. Cu răbdare, pricepere și cu materiale ce se găsesc la îndemîna oricui, se poate realiza o sanie care să dea randament în concursuri. Formele și sistemele de executare sînt variate și depind de posibilitățile fiecărui constructor amator. Cele mai bune sănii sînt cele executate din lemn pentru că, fiind ușoare, se conduc bine și nu calcă adînc zăpada. (Se pot executa sănii și din metal. Acestea sînt mai grele dar și mai rezistente și se pot trece cu ele mai sigur hopurile mari).

Piesele principale de construcție sînt (vezi desenul): tălpicile (a), picioarele de susținere (b) cu legăturile transversale (c) și suprafața de încărcare (d). Accesoriile metalice de consolidare (e) și frînghia de remorcare (f). Pentru săniile de lemn se folosește specia frasin, fag (de preferat cel aburit), ulm, mesteacăn etc. Din bușteni sau scînduri se debitează prin spintecare sau cioplire cu barda piesele necesare. Este de dorit ca acestea să nu aibă noduri, crăpături, fire răsucite sau tăiate oblic și să fie cu inelele de creștere anuală cît mai mari. Se pot folosi piese cu noduri puține, mici, sănătoase, dar nu în zona curburii tălpicelor. În locul șipcilor, la suprafața de încărcare se poate realiza o împletitură de chingă lată de 30—50 mm, din fire de cînepă (6 mm) sau de P.V.C. Consolidările se execută din oțel lat 20/8 sau rotund de 12 mm. Pentru remorcarea săniei se poate folosi frînghia de 6—8 mm, chinga de 3 cm lățime etc.

Cea mai importantă operație în executarea săniuței este realizarea tălpicilor și apoi asamblarea. Tălpicile se pot curba prin înmuierea lemnului prin fierbere timp de 3—5 ore într-un cazan (bineînțeles numai partea care se curbează). Partea înmuiată a lemnului se curbează după un șablon și se lasă ca să se usuce pe șablon circa 3-5 zile într-o cameră încălzită. O altă metodă mai puțin rezistentă, dar totuși eficace, este aceea prin tăierea în lamele de 3 mm, pe orizontală, a capătului ce se curbează și apoi încovoierea la rece pe șablon, după ce în prealabil a fost dat cu clei rezistent la apă. In lipsa cleiului se poate folosi numai fixarea cu șuruburi, nituri sau cepuri de lemn. După curbare se dau găurile de fixare a picioarelor, în care cepurile acestora se fixează puternic, fără joc, și se consolidează cu pene încleiate. În general, îmbinarea cea mai bună este cepul pătruns în total și împănat (înțepenit cu pană). Piesele de lemn ale suprafeței de încărcare se fixează pe legăturile picioarelor cu șuruburi. Pe tălpici se fixează cu șuruburi banda de metal (20/3 mm), iar fața se șlefuiește cu șmirghel pentru a fi netedă și a avea astfel o bună alunecare. În montarea săniei este important ca cele două tălpici să fie riguros paralele. Piesele metalice de consolidare — bara de cap, contrafișele picioarelor, colțarele dintre tălpică și picior — se string bine cu șuruburi și se dau cu vopsea în nuanța dorită. Pentru o bună conservare piesele de lemn se dau de mai multe ori cu ulei de in fiert și se pot acoperi cu o vopsea de ulei.

Și acum vă dorim succes în construirea săniuței și cît mai multe victorii pe derdelușuri.

ing. C. CIZMALU



Din ultimele scrisori ale anului

(Urmare din pag. 1)

scrisoarea tov. F. Albu că în actuala Spartachiadă de iarnă au luat startul pînă acum 14000 de tineri și tinere din satele și orașele raionului Ploiești. „*Desigur*, își încheie știrea corespondentul nostru din Ploiești, *că numărul celor 14000 va crește considerabil pînă la 25 ianuarie 1964 cînd va lua sfîrșit prima etapă a Spartachiadei*".

Situația întrecerilor din cadrul Spartachiadei este însă diametral opusă în asociațiile sportive Textila Azuga, Caraimanul Bușteni și Carpați Sinaia din raionul Cîmpina. Conducerile asociațiilor de mai sus au așteptat cu... mîinile în sîn importanta competiție de mase și — după cum ne informează ION BRĂTEANU — nici în aceste zile nu se face nimic. Și cînd te gîndești că în întreprinderile respective sînt numeroși tineri care doresc să practice diferitele discipline sportive.

Cînd se vor organiza întrecerile primei faze a acestei competiții? Iată o întrebare căreia conducerile celor 3 asociații și consiliul raionul UCFS Cîmpina trebuie să-i dea răspuns imediat prin folosirea din plin a timpului care a mai rămas pînă la 25 ianuarie 1964, cînd se va încheia prima etapă a Spartachiadei.

Alte vești. Antrenorul de hochei CONSTANTIN UNGUREANU ne informează că la Galați s-a deschis un patinoar natural care a stîrnit o mare bucurie în rîndurile amatorilor acestui frumos sport și îndeosebi printre copii. În curînd vor fi date în folosință încă două asemenea baze sportive de iarnă. În schimb, în magazinele sportive din oraș nu se găsesc articole necesare practicării sporturilor din sezonul rece. Iată o problemă care trebuie rezolvată cît mai urgent. Tov. *Petre Bădescu* ne transmite că reprezentanți ai 14 asociații sportive sătești au urmat cursurile unei școli de instructori voluntari, organizată de consiliul raional UCFS Vedea, regiunea Argeș. Cele mai mari note au fost atribuite „elevilor" Ilie Badea, Emilian Drăguț, Maria Gheorghe, Gheorghe Moanghen și Anton Bălan. „*La Babadag*, ne scrie tov. Constantin Dolniceanu, *a fost inaugurat un nou club unde muncitorii se recreează jucînd șah, tenis de masă sau citind ziare și reviste*". E. Petre ne informează că a luat ființă pe lîngă asociația sportivă Portul din Constanța un cerc de navomodelism pe care îl frecventează numeroși tineri. „*Peste 19 000 de excursioniști*" își intitulează știrea *Nicu Sbuchea* din Hațeg, în care arată că în cursul anului 1963 s-au inițiat 80 de acțiuni turistice cu ocazia cărora au fost vizitate băile Călan, Geoagiu etc.

Acestea sînt numai cîteva din corespondențele primite în cursul săptămînii trecute. Fie că este vorba de „Concursul pentru Insigna de Polisportiv", de „Spartachiada de iarnă", de diverse concursuri, de amenajarea de patinoare naturale sau cluburi, scrisorile corespondenților noștri voluntari sînt strîns legate de actualitate, de eforturile pentru atragerea unui număr cît mai mare de oameni ai muncii, a întregului tineret, pe terenurile de sport.

Portrete

Rinduri despre un tinăr instructor sportiv voluntar

Nicolae Sfetcu a împlinit de curînd 19 ani. Tînărul sudor de la „construcții metalice" a uzinelor Vulcan se bucură de dragostea tovarășilor săi de muncă. Și pe bună dreptate. Deși nu lucrează de prea multă vreme la agregatul de sudură automată, utemistul Nicolae Sfetcu a reușit să devină un bun meseriaș.



SFETCU NICOLAE

După amiezile Nicolae Sfetcu poate fi întîlnit deseori la poligon. A îndrăgit tirul cu cîțiva ani în urmă participînd la diferite întreceri de mase. Încetul cu încetul a devenit un bun trăgător. Sfaturile instructorilor și antrenamentele l-au ajutat să devină unul dintre sportivii fruntași de la Vulcan. A participat la o serie de concursuri. A tras mii de focuri spre ținte. Rezultatele înregistrate i-au adus categoria a II-a de clasificare la tir și mai multe locuri fruntașe în diferite competiții.

Nicolae Sfetcu a simțit însă dorința să ajute și pe alții, pe cei care veneau pentru prima oară la poligon. S-a înscris la un curs de instructori, pe care l-a absolvit cu succes. Asociația sportivă Vulcan are acum în persoana tînărului trăgător un harnic instructor voluntar care este nelipsit de la concursurile de tir din cadrul Spartachiadei de iarnă, fiind de un real folos pentru pregătirea începătorilor în sportul tirului.

A. C.